භාවනා උපදෙස් 08

සිහිය සහ සැකය

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී
අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
පස්සසිස්සාමීති සික්ඛතීති"

පූජනීය මහා සංඝ රත්නය ප්‍රධාන මැණිවරුන්ගෙන් අවසරයි. බෝලන්කන්ද තපෝ අරණට පැමිණිච්ච පින්වත් පිරිස වගේම අන්තර්ජාලය හරහා සම්බන්ධ වෙන ඔය ඇත්තො සැම සියළු දෙනාමත් බොහෝම ගෞරවයෙන් යුතුව පිළිගනු ලබනව. 'අපක්ෂපාතී නිරීක්ෂණය' කියල කියන මාතෘකාව යටතේ, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය කේන්ද්‍රගත කරගත්ත මේ භාවනා වැඩමුළුවේ අද අට වෙනි දවස.

මේ තරම් කාලයක් අපි මේ භාවනා වැඩසටහන, වැඩමුළුව කරගෙන ආවේ, එක්තරා වූ ක්‍රමානුකූල රටාවකටයි පින්වතුනි. පළවෙනියෙන්ම අපි සාකච්ඡාව පටන් ගත්තේ භාවනාවක් කරනකොට අපි ඉන්න ඉරියව්ව සකස් කරගන්නෙ කොහොමද කියන ඒ ආකාරයත් එක්කයි. ඊට පස්සේ ඒ තමන්ගේ ඉරියව්වේ භාවනාව කරගෙන ඉන්නකොට තමන්ට අත්දකින විඳගන්න ලැබෙන කරදර බාධක වෙන කාරණාවන් එකින් එක එකින් එක විසඳා ගනිමිනුයි මේ දක්වා දුර අපි ඇවිල්ල තියෙන්නෙ.

'මහා සතිපට්ඨාන' කියන සූත්‍රය කේන්ද්‍රගත කරගත්ත මූලික කරගත්ත මේ වැඩසටහනට අද දවසේදී මම තෝරගත්ත මාතෘකාව වුනේ 'සිහිය සහ සැකය' කියන මාතෘකාවයි.

සාමාන්‍ය ලෝකයේදී අපිට ජීවත් වෙනකොට පින්වතුනි විවිධාකාර විදිහේ කරුණු කාරණාවන්වලට, අවස්ථාවන්වලට, අවධීන්වලට මුහුණ දෙන්නට, මුහුණ පාන්නට සිද්ධ වෙනවා. ඒක සාමාන්‍යයි. සරලයි. ඒ මුහුණ දෙන්නට, මුහුණ පාන්නට සිද්ධ වෙන කාරණාවන්ගෙන් එකක් තමයි සැකය කියල කියන්නෙ.

තථාගත ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන හැටියට සැකය කියල කියන විචිකිච්චාව, නැතිනම් දෙගිඩියාව, හරි අදහසකට එන්න බැරිකම, නීවරණයක් වශයෙනුයි සඳහන් කරන්නෙ. නිවන අහුරුවන, යහපත අයහපත වහල දාන, තමන්ගේ වගේම අනිත් අයගේත් සුභසිද්ධිය මකා දමන කාරණාවක් හැටියටයි සැකය කියන දේ සඳහන් වෙන්නෙ. ඉතින් ඔන්න ඔය කියන දේ අපේ භාවනාවෙදි අපිට බොහෝවිට කරදර කරන, බාධා කරන, වද දෙන කාරණාවක්.

සාමාන්‍ය ජීවිතයේදී අපි විඳින කායික හෝ වේවා මානසික හෝ වේවා කරදරවලින් නිදහස් වෙන්නට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඒකායන වූ ක්‍රමය සතිපට්ඨානයයි කියල. එතකොට ඒ කියන ඉලක්කය සම්පූර්ණ වෙනවා නම්, අපේ සන්තානය තුල තියන සැකයෙනුත් අපිට නිදහසක් හම්බ වෙන්න ඕන මේ කියන සතිපට්ඨානය වැඩීම ඔස්සේ. ඉතින් අද දවසේදී ඔන්න ඔය කියන කාරණාව ගැන යම්කිසි දෙයක් කතාබහ කරන්නටයි මගේ බලාපොරොත්තුව, උත්සාහය.

පින්වතුනි අපි භාවනාවක් කරන්න වුනා හෝ වේවා සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගත කරන්න වුනා හෝ වේවා ඔය කියන දෙගිඩියාව ඒ කටයුත්ත ඉදිරියට කරගෙන යන්න මහ අහුරුවනව. විශේෂයෙන්ම භාවනාවකදී තමයි අපිට මේ කියන දේ ප්‍රකට කරගන්න, හොඳටම බලාකියා ගන්න අවස්ථාව හම්බ වෙන්නේ. ඒත් එක්ක අපිට දැනෙන ඊළඟ විපරියාසයන් ටික තමයි, භාවනාව කරගෙන යනකොට ඒක කරන්න අකමැත්තක් එනව. මේක කරන්න බැරිකමක් හිතට එන්න පුළුවන්. මේකට එච්චර ඕන නැතිකමක් එන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මේ කරන දේ ගැන ඒ තරම් විශ්වාසයක් නැති බවක් එන්න පුළුවන්.

ඔය කියන කාරණා ඔක්කොම සාමාන්‍ය ජීවිතේදිත් අපි අත්දකිනවාමයි. ඒක සරලයි, සාමාන්‍යයයි, හැම අවස්ථාවකදිම. ගොඩක් වෙලාවට. එතකොට භාවනාව කියන විශයේදී, භාවනාව කියන අවධියේදී, මේ මාතෘකාවේදී, ඔය කියන ගැටළුව අපේ අභිමුඛයට එනකොට පින්වතුනි, අපි වඩන්නේ ආනාපාන සතිය වෙන්න පුළුවන්, හැබැයි ශබ්දයකට හිත යනකොට අපේ හිතට සැකයක් එන්න පුළුවන් (ගොඩක් වෙලාවට එනවා) මම මේ කරන්නේ ඇත්තටම බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරපු දේශනාවමද? කියපු විදියද? නැත්නම් වෙන මොකක් හරි එකක්ද?

ආශ්වාසය තේරෙනවා නම්, නැත්නම් හුස්ම තේරෙනවා නම්, ඒක තුල අපිට විමතියක් සැකයක් තියෙන්න පුළුවන් මේ තියෙන්නෙ හුස්ම එන එකද? මේ තියෙන්නේ හුස්ම යන එකද? ආදී වශයෙන්. ශරීරය තේරෙනකොට අපිට කොහේ හරි තැනක ඒ තේරෙන වින්දනය හඳුනා ගන්නකොට, අපිට හරි අදහසක් නැති වෙන්න පුළුවන් මේක
සැප වේදනාවක්ද? දුක් වේදනාවක්ද? සැපක් දුකක් නැති වේදනාවක්ද? කියල.

මෙන්න මේ අවධියත් එක්ක තමයි පින්වතුනි, මේ වගේ කොටස් එක්ක තමයි සැකය කියන කාරණේ ඉස්මතු වෙන්න පටන් ගන්නෙ භාවනාව තුල පවා. උදාහරණයකට කිවුවොත් අද දවසෙ භාවනාවේදී අපිට හරියට හිතක් ආවෙ නැතිනම් මම මේ කරන දේ ආනාපානයම තමයි කියලා, නැත්නම් ඒ හුස්මක දැනෙන ස්වභාවය ආනාපානයක්මයි කියන අදහස අපිට තිබ්බෙ නැත්නම්, එහෙම ඒ තේරෙන ආනාපානය හෝ ඒ තේරෙන ආශ්වාසය අපි විඳ දරා ගනීවි, දැක ගනීවි, යම්කිසි වූ සැක මුසු ස්වභාවයකින්. එච්චර ඒක ගැන විශ්වාසයක් නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්නේ අපිට දේශනා කරනව පින්වතුනි, විශේෂයෙන්ම උපසම්පදා හාමුදුරුවරුන්ට, උපසම්පදා වෙච්ච ඇත්තෝ යම්කිසි වූ දෙයක් කරනවා නම් සැකයක් එක්ක, මොනව හරි අපි හිතමුකෝ අපිට දුන්න කෑමක් කියන්නකො, ඒ කෑමක් සාමාන්‍යයෙන් උගන්වල තියන හැටියට නම් පිළිගන්වන්න ඕන. හැබැයි පිළිගන්වපු

නැති දෙයක් අපි මේක පිළිගන්වලද තියෙන්නෙ නැද්ද කියන ඒ සැකයත් එක්ක ප්‍රයෝජනයට ගන්නව නම්, බුක්ති විඳිනව නම්, එතන ආපත්ති දෙකක් තියනව. එකක් තමයි සැකය හින්ද තියන ඒ ඇවත. ඒක ඒ තරමටම බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට කියල දීල තියනව පින්වතුනි වැඩිපුරම හඳුනා ගත යුතු කාරණාවක් කියල.

මටත් මතකයි මගේ භාවනාවේදී මුල් කාලේ ඔය පොතේ දැනුම භාවනාවට දාගන්න වුනාම තිබුන ප්‍රධානම ප්‍රශ්නයක් වුනා, දැන් මට මේ තේරෙන්නෙ කායානුපස්සනාවද, වේදනානුපස්සනාවද, චිත්තානුපස්සනාවද, නැත්නම් ධම්මානුපස්සනාවද කියල මේ ගැටළුව තිබුන. ඉතින් අවාසනාවට වගේ මට හම්බ වෙච්ච උපදේශවලත් තිබ්බේ දැන් ඔය කරන දේ ඔය ගොඩවල් හතරෙන් එකකට දාන්න බලන්න කියලයි.

මට හිතාගන්න අමාරු වුනා මේක කය ඔස්සේ දැනෙන එකක්ද, වේදනාව හින්ද තේරෙන එකක්ද, හිතේ ස්වභාවය හින්ද තේරෙන එකක්ද කියල. (ධම්මානුපස්සනාව ඒ කාලෙ තේරුනෙත් නෑ මොකද්ද කියලවත්) මේත් එක්ක පින්වතුනි මගේ හිත එකකවත් පිහිටන්නෙ නැති ස්වභාවයක් තිබ්බ. ඕක තමයි සාමාන්‍යයෙන් අපිට වෙන්නේ. අපේ හිත එකකවත් පිහිටන්නෙ නැහැ භාවනාව තුලදී අපිට ඒ කාරණාව ගැන විශ්වාසය නැති වුනාම. ඒ දේ තුල විශ්වාසය නැති වුනාම.

ඉතින් මෙන්න මේ ගැටළුව විසඳන්නටයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපාන සති සූත්‍රයේදී අපිට කියල දෙන්නෙ පින්වතුනි අපිට පොඩි හුස්මක් නම් තේරෙන්නේ, හුස්මෙ ඩිංගිත්තක් නම් තේරෙන්නේ, උන් වහන්සේ අපිට දේශනා කරනව දැන් මම මේ කෙටි හුස්ම ගන්නෙ කියල. ඒක අනුමත කරන්න කියල. සැකයක් හදා ගන්න අපිට උගන්වන්නෙ නැහැ මේක නෙවෙයි අනාපානය කියලා, මේක නෙවෙයි ආශ්වාසය කියලා.

නමුත් දැනට තියන එක වුට්ටක් මේ චූටි දෙයක් මෙතන තියෙන්නෙ කියල තේරුම් ගන්න කියල කියනව. මෙතන චූටි ආශ්වාසයක් තියෙන්නෙ, චූටි ප්‍රාශ්වාසයක් තියෙන්නෙ, පොඩි වෙලාවක ආශ්වාසයක් තියෙන්නෙ, පොඩි වෙලාවක ප්‍රාශ්වාසයක් තියෙන්නෙ. ඊට වඩා අපි කරන පැත්ත තමා, ඕක ගැන හිතන්න, කල්පනා කරන්න, අරෙහෙ මෙහෙ ගිහිල්ලා අපි සැක හදා ගන්නව. සැකය වැඩිදියුණු කර ගන්නව. අන්න එහෙම වෙන්න වුනාම ඊට පස්සෙ තියන ගැටළුව තමයි, ඊළඟට අපිට ආශ්වාසය පොඩ්ඩක් දැනුනා හෝ ප්‍රාශ්වාසය පොඩ්ඩක් දැනුනා හෝ අපි අනුමත කරන්නෙ නැහැ පින්වතුනි මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු ඒ කියන ධර්ම මාර්ගයට අයිති කාරණයක් කියල. මොකද අපි අර ප්‍රායෝගිකව අත්දකින දේ විශ්වාස කරනවාට වඩා අපේ සැකය විශ්වාස කරන හින්ද. අපේ හිතේ තියන විමතිය විශ්වාස කරන හින්ද.

සාමාන්‍ය ජීවිතේ වුනත් මේක තියෙන්න පුළුවන්, මං දන්නෙ නෑ කොහොමද මේක දාගන්නෙ කියල. කෙසේ හෝ වේවා භාවනාව තුලදී පින්වතුනි අපි ඩිංග ඩිංග ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්නවා, හුස්ම ගන්න එක හුස්ම ගන්නවාමයි කියල විශ්වාසය ඇති කර ගන්නව. ඒ දෙයත් එක්කම ජීවත් වෙන්න පටන් ගන්නව. මේකත් එක්ක සම්බන්ධ වෙන්න යන චිත්ත සංඛාරයකට යන්න දෙන්නෙ නැතුව, ඒ දේ දැන ගන්නකොට අපේ හිත කතා කරල කියන වෙනම කතාවක් තියනව නම්, මේක හරි හෝ වේවා වැරදි හෝ වේවා මේක හොඳද දන්නෙ නෑ නරකද දන්නෙ නෑ ආදී වශයෙන් අර සැක මුසු අදහස්

එළියට එනව නම්, ඒ දේට ඉඩ දෙන්න යන්නෙ නැතුව බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට දේශනා කරනව මෙහෙම අදහස් හිතට එන බව තේරුම් ගන්න කියල. ඒක තමයි හිතේ තියන සාමාන්‍ය ස්වභාවය. තේරුම් අරගෙන ආපහු අර සාමාන්‍ය වූ ප්‍රකෘති වූ තියන දේ අනුමත කරන්න පටන් ගන්නව.

එතකොට පින්වතුනි භාවනාවේදී තමයි, සතිපට්ඨානයේදී තමයි, ඔය සැකය කියන කාරණේ අපිට විද්‍යාමාන වෙන්නෙ. පේන්න පටන් ගන්නෙ. හැබැයි මේක අපි ප්‍රාර්ථනාවක් කලාට හෝ කාට හරි වැඳුම් පිදුම් කලාට හරි බාරයක් ඔප්පු කලාට හරි පූජාවක් කලාට හරි අපේ හිතෙන් අයින් වෙන්නෙ නැහැ, අපි ඒ අනුසාරයෙන් වැඩකටයුතු කලොත් විනා.

එතකොට පින්වතුනි සතිපට්ඨානය කියන මාතෘකාව ඔස්සේදී තමයි අපිට අපේ අභ්‍යන්තරයේ තියන මෙවන් වූ සත්‍ය පැතිකඩවල් ටික පේන්න පටන් අරගන්නෙ. හැබැයි සාමාන්‍ය ලෝකයා සැකය කියන දේට ලොකු වැරදි අදහසක් දීල තියෙනවා. ඒක තියෙන්න බැරි දෙයක් හැටියට. ඒක තිබිය නොයුතු දෙයක් හැටියට. තියෙන්න හොඳ නැති දෙයක් හැටියට. බුද්ධ ශාසනය තුල සැකය වර්ණනා කරන්නෙ නැහැ හැබැයි තියන විත්තිය දැන ගන්න එක අනුමත කරනව. මං ආයෙත් කියන්නම්,

"බුද්ධ ශාසනය තුල සැකය වර්ණනා කරන්නෙ නැහැ, නමුත් සැකය තියනවා කියන එක දැනගන්න බව අනුමත කරනව."

තමන්ට සැකයක් තියනවා නම් ඒ දේ එහෙම එකක් තියෙන විත්තිය හඳුනා ගන්න කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනව. හරි ලස්සනයි පින්වතුනි තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන සතිපට්ඨානය සූත්‍රය. ඇත්තටම ඒකෙනුත් ආනාපාන සූත්‍රය අරගත්තොත් එහෙම අපේ ජීවිතේ පෙරන්න කියල දෙන පෙරහන්කඩවල් ගොඩක් වගේ හරියට.

පහුගිය කාලෙ පුරාවට ඔය ඇත්තො භාවනාවට සම්බන්ධ වෙච්ච අය හැටියට දන්නව ඇති, භාවනාවේදී අපිට තියන කරදර බාධක (ඒව ඇත්තටම ජීවිතේ තියන ඒව) හඳුනා ගන්නෙ කොහොමද, ඒවා මිදෙන්නෙ නිදහස් වෙන්නෙ කොහොමද කියන එක ඩිංග ඩිංග ඉගෙන ගන්න පටන් ගත්ත. හුරු වෙන්න පටන් ගත්ත. ඒ යන ගමනෙදි තමයි පින්වතුනි බුදුරජාණන් වහන්සේ දැන් අපිට උගන්වන්නේ, හිතේ ඇති කරගන්නා වූ අදහස් වගයක් තියෙනව. ආනාපානය දකිනකොටම ඒ දේත් එක්ක ඇතුලෙන් එන තව එකක් තියෙනව, මේකද දන්නෙ නෑ හරි ආනාපානය? මේක මේ විදියට දැනෙන එක වැරදිද දන්නෙ නෑ? මේකෙ මේ කියන ස්වභාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ කියපු එකක්ද දන්නෙ නෑ? එහෙම නැත්නම් මේ විදියට ආනාපානය බලනකොට මට නිවනක් හම්බ වෙයිද දන්නෙත් නෑ?

මේ ආකාරයට එන කුකුස් සහගත අදහස් ටික අපි දැන් හඳුනා ගන්න පටන් ගන්නව. ඊට කලින් කලේ පින්වතුනි ඒ වගේ දෙයක් මතු වෙනකොට අපි ඒකට තැන දුන්න. ඒ දේ සිහියෙන් දැකල, ඒ දේ බැහැර කරල, ආපහු ආනාපානයට පතිත වුනා නෙවෙයි. ආශ්වාසයට හෝ ප්‍රාශ්වාසයට පතිත වුනා නෙවෙයි. අපි සැකයට පතිත වුනා. සැකයට නැඹුරු වුනා. ඒ සැක සහගතව හිතිච්ච කාරණාව ස්ථිර අදහසක් හැටියට හිතේ

තැන්පත් කරගත්ත. ඒක හින්ද අපි සැකවන්තයො වුනා. ඥාණවන්තයො නෙවෙයි අපි සැකවන්තයො වුනා. එහෙම එකක් තියනව.

සාමාන්‍ය ජීවිතේදී පවා සැක සහගතව යම්කිසි දෙයක් දිහා බලන්න පටන් ගත්තොත් එහෙම, ඒ දේ අපි හඳුනා ගත්තෙ නැතිවුනොත් පින්වතුනි, මම මේ දේ දිහා සැකයෙනුයි මේ බලල තියෙන්නෙ කියල ඒව ඔක්කොම ටික අපි තියාගන්නෙ ස්ථිර හැටියටම තමයි. කොහොමද හිතාගන්නෙ?

"මං දැකපු විදිහ හරියටම හරි."

ඕකම තමයි වෙලා තියෙන්නෙ. මගේ ජීවිතේ ඇත්තටම කියනව නම් දැන් හතළිහකට කිට්ටුයි. මං අරන් තියන තීන්දු තීරණවලින් ගොඩක්ම අරගෙන තියෙන්නේ වැරදි තීන්දු තීරණ. දැන් මං ඒක ඇත්තටම අනුමත කරනව. යම්කිසි දෙයක් දිහා සැකෙන් බලලා, මට ඒක සැක හැටියට තේරිලා, සැකෙන් ඒකට උත්තර දෙන්නත් ගිහිල්ලා. ඕකත් එක්ක එන තව යාළුවෙකුත් ඉන්නවනෙ තරහ කියල. සැකේම ඊළඟ යාළුව. අමනාපය, ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, කෝපවීම. ඒ ඔක්කෝම බුක්ති වින්දා. විඳලා දැන් අවසානෙට කල්පනා කරල බලනකොට පින්වතුනි ආපස්සට හැරිලා, නෑ ඒව ඔක්කෝම වැරදියි.

මුලින්ම මම හඳුනාගෙන තිබුනා නම් මම මේක දිහා බලන්නෙ සැකෙන් කියලා, එච්චරයි. එතනින් නවතින්න බැරි වුනා මට. එතනින් නවතින්න බැරි වුනා. එතකොට සතිපට්ඨානය වඩද්දි තමයි පින්වතුනි අපිට බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වන්නෙ, සාමාන්‍ය ජීවිතේදී පවා අපි ගාව තියන ඔය ක්ලේශය, ඔය අකුසලය කොහොමද ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ කියල.

සාමාන්‍ය ජීවිතේදී අපි දේවල්වලට සැකෙන් බලනව නම්, ගැටීමෙන් බලනව නම්, ආදී විදිහට ස්වභාවයක් තියනව නම්, භාවනාවේදී ආශ්වාසය සහ ප්‍රාශ්වාසය දිහා බලන්නෙත් ඔය විදියටම තමයි. ඕකම තමයි බලන කෝණය. ඒ හේතුව මොකද දන්නවද?

ඒක තමයි බලන්න මේ හිත දන්නෙ. භාවනා කරන්න එක හිතකුයි සාමාන්‍ය ජීවත් වෙන්න තව හිතකුයි නැහැනෙ. මේ එකම හිත තමයි මේක අස්සෙ දුවන්නෙ. ඒකයි භාවනාව කියන දේට මම කියන්නෙ ආත්ම ගවේශණය කියල. අපේ ජීවිතේ දිහා අපිටම පේන්න පටන් ගන්නව. ඒක හින්දම තමයි සතිපට්ඨානයට කට්ටිය එච්චර කැමති නැත්තෙ. ඇයි ඉතින් තමන්ගෙ වැරැද්දමනෙ එළියට එන්නෙ මුල් කාලෙදි.

හැබැයි ඒ වැරැද්ද හඳුනා ගත්තා කියන්නකො මනාකොට හරියටම. ආයෙ සංසාරෙ කවම කවදාවත් එයා ඒ වැරැද්ද කරගන්නෙ නෑ. එයා ඒ වැරැද්දෙන් නිදහස් වෙනව. මේක පැලැස්තර ඇලවිල්ලක් නෙවෙයි. සියයට සියයකම විසඳුම ලැබෙන ඒක ක්‍රියාත්මක වෙන වැඩපිළිවෙලයි.

ඉතින් පින්වතුනි මේ වගේ කාරණාත් එක්ක අපේ භාවනාව පුරුදු කරගෙන යන්න වුනාම අපිට එක අත්දැකීමක් දෙකක් හම්බ වෙනකොට ඒ අත්දැකීම ස්ථිර හැටියට

ගන්නෙ නැතුව අපි කාලයක් අරගෙන තීන්දු තීරණ ගන්න යනව. උදාහරණයක් හැටියට භාවනා කරගෙන යද්දි සමහර ඇත්තො කියනව, හාමුදුරුවනේ එළි දැක්ක කියල. එක්කො පා වුනාය කියල කියනව. නැත්නම් කවුරුහරි ඇවිල්ල කතා කරා කියල කියනව. දැන් එකපාරක් මොනව හරි වුනා කියන්නකො. නින්ද ගියපුහමත් ඔය වගේ දේවල් වෙන්නත් පුළුවන්. කොහොම හරි කමක් නෑ, හරි අහිංසකයි.

ඉතින් එක පාරක් දෙකක් වගේ ඔය වගේ දෙයක් වුනාම මෙහෙම එකක් වෙනවාමයි කියල ස්ථිර අදහසක් ගන්නෙ නැතුව භාවනාව කියන්නෙ මෙහෙම එකක්මයි කියල හිතට අදහසක් ගන්නෙ නැතුව, අපි කාලයක් තිස්සෙ පුරුදු කරන්න වුනා නම්, ඒ කාරණාව ගැන විනිවිදභාවයක් ඇති කරගන්න පුළුවන්.

සැකය ඇති කරගන්න ප්‍රධානම හේතුව තමයි පින්වතුනි එක කෝණයකින් බලන එක. එක පැත්තකට විතරක් දකින එක. ඒ දිහා තවත් තවත් තවත් තවත් පැතිවලින් දකින්න උත්සාහවන්ත වුනා නම් මේකෙ වෙනම කතාවක් තියනව කියල තේරෙන්න පුළුවන්, අපි හිතාපු පැත්තට වඩා. ඉතින් භාවනාවෙන් ඇති කරගන්නා වූ විපස්සනාව, විදර්ශනාව කියල කියන ඒ දේ තමයි අපිව කරුණු කාරණා වෙනත් වෙනත් පැතිවලින් දකින්න යොමු කරවන්නෙ, වෙනත් වෙනත් පැතිවලින් දකින්න. අපි මේ දකින පැත්තට වඩා තවත් පැත්තකින් දකින්න යොමු කරවනව. ඉතින් මෙන්න මේ කියන දිශානතිය තමයි පින්වතුනි අපිට ඉවසීම ගෙනැල්ල දෙන්නෙ. ඉක්මන් තීරණයකට නොඑන තැනට අපිව අරන් යන්නෙ.

එහෙම නැතිනම් අපි ආනාපානයෙදි පොඩ්ඩක් ආනාපානය දැක්කොත්, මට ඕන එක තිබ්බෙ නැති වුනොත්, හිතට අදහසක් ගන්නව, "මේක හරියන්නෙ නෑ භාවනාව හැටියට ආයි මං මේක කරන්නෙ නැහැ"යි කියල. නමුත් ඇත්තටම සිද්ධ වෙන්න පුළුවන් සම්පූර්ණම කාරණාව ඒ වෙලාවෙදි සිද්ධ වෙනව. මම ඒක ගැන සැක කරලා ඒ සැකය මත පිහිටලා ඉන්න එක විනා. ඒකයි මෙතන තියන ප්‍රශ්නෙ.

ඒ වෙනුවට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට දේශනා කරනව අපේ මූලික කමටහනටම එන්න කියල නිතර නිතර. ඒක තමයි අපේ ක්ෂේමභූමිය. ඒක තමයි අපේ නිදහස තියෙන තැන. ඉතින් ඔන්න ඔය කියන දිශානතියටයි පින්වතුනි අපි අපේ භාවනාව අරගෙන යන්න ඕන. චිත්ත සංඛාරය කියන දේට තැන දෙන්නෙ නැතුව හඳුනා ගන්න ඕන. හඳුනා ගන්න ඕන. හිත ඇතුලෙ මෙහෙම කතාවක් වුනා කියල තේරුම් ගන්න ඕන. ඒක වහල දාන්න බෑ පින්වතුනි.

හැබැයි ඒක ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනව

"පස්සං භයං චිත්ත සංඛාරං" කියල.

ඒක බැහැර කරගන්න ඉගෙන ගන්න ඕන. හැබැයි ඒ බැහැර කරගත්තා වුනත් ආපහු තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනව,

"අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති, පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති"

ඒ දේ තියෙද්දිත් මෙයා කලේ හුස්ම දැකපු එකයි. මේ දේ නැති කරගනිමින් මෙයා කලෙත් හුස්ම දැකපු එකයි. එතකොට මෙයාගේ කමටහන මාරු කරන්න ගියේ නැහැ චිත්ත සංඛාරයේ හැටියට. ආනාපානයෙන් අයින් වෙලා ඒ සිතුවිල්ල එයාගෙ ප්‍රධාන කමටහන කරගන්න ගියේ නැහැ. මෙන්න මේකයි මේකෙ තියන රහස.

එතකොට පින්වතුනි අපි නිරන්තරයෙන්ම අපේ මූලික කමටහනට එන්න ඉගෙන ගන්න ඕන. ඒක හරියට පොඩි කාලෙ (දැන් ඔය ඇත්තන්ටත් දරුවො ඉන්නවනෙ) ළමයි බය වුනා කියල කියන්නකො සෙල්ලම් කර කර ඉද්දි. කෑගහගෙන දුවගෙන එන්නෙ ගෙට. එක්කො අම්ම ගාවට නැත්නම් තාත්ත ගාවට. ආන් ඒ වගේ අපි නිතර නිතර අපේ මූලික කමටහනට පැමිණෙන්නට, කිට්ටු වෙන්නට පුරුදු වෙන්න ඕන. එතකොට අපි අර අළුත් අළුත් අරමුණුවලට යන්න උත්සාහවත් වෙන්නෙ නැහැ.

මෙන්න මේ කියන කාරණාවයි පින්වතුනි අද මට ඔය ඇත්තන්ට කියන්න ඕනකම තිබ්බෙ. අපේ හිතට අකුසල් සහගත අවස්ථා එන්න පුළුවන්. ඒව ආවට අපි ඒවගේ නවතින්න නරකයි. අද දවසේ මම ඒකයි මාතෘකාව කරගත්තේ සැකය. හැබැයි චිත්ත සංඛාර කියන එක සැකයක් විතරක් නෙවෙයි. මේක මහා පුළුල් මාතෘකාවක්. මේකට ගොඩාක් කාරණා ඇතුල් වෙනවා, අන්තර්ගත වෙනවා. අද දවසේදී අපි මේක ගැන කතා කරමු. ඊළඟ දවසකදී මේ එක්ක සමගාමීව යන තවත් මාතෘකාවක් ගනිමු.

කෙසේ හෝ වේවා පින්වතුනි ඒ මතුවෙන කුමන හෝ ආකාරයේ අකුසලයක් හෝ එවන් වූ කෙලෙසයක් වේවා, ඒ හැම දේකදිම අපිට කරන්න තියන දේ තමයි ඒ දේ අඳුනාගෙන ආපහු ආනාපානයට එනව. කාලයක් තිස්සේ මේ දේ පුරුදු කරලා ඊළඟට අපට බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරනවා, තියෙන බව තේරුම් අරගෙන ඒ ක්ලේශය බැහැර කර ගනිමින්ම ආපහු ආනාපානයට යනව. ඒ ක්ලේශයට නතු වෙන, යට වෙන ඒ දෙයට වෙලා ඉන්න කාරණාවක් නෙවෙයි අපිට උගන්වන්නෙ. ඒකයි අපි ඉගෙන ගන්න ඕන.

මොකද අපේ ක්ෂේමභූමිය, නිදහස, ආශ්වාසයක ප්‍රාශ්වාසයක තියන හින්ද. සැනසීම එතන තියන හින්ද.

ඉතින් ඔන්න ඔය කියන කාරණාවයි මට අද ඔය ඇත්තන්ට කියන්න ඕනකම තිබ්බෙ. මම හිතනව පුළුවන් තරම් මම ඒක සම්ප්‍රේශණය කලා කියල. ඒ තුලින් ඔය ඇත්තන්ගෙ ජීවිතයට යහපතක් සැලසෙනවා නම් එය එසේම වේවා කියල බලාපොරොත්තු වෙනව.

සියළු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

පූජනීය පදියතලාවේ මේධාවි හිමි